

مدير الجريدة ورئيس تحريرها
كامل باشا
 المكاتب
 بعنوان إدارة جريدة «البروك»
 حيفا فلسطين
 صندوق البريد ١٥٧

البروك

صاحب امتياز البروك
 رشيد الحاج ابراهيم
 الاشتراكات
 غم ١٠٠
 في فلسطين
 ١٢٥
 في الشرق العربي وسائر البلاد
 الاعلانات بتفقي عها مع الادارة

حيفا السبت ٧ محرم سنة ١٣٤٩

الموافق ١٧ تموز سنة ١٩٢٦

المؤتمر الاسلامي العام

الجلسة الثانية

لامندوحة لنا وقد اجتمع المؤتمر الاسلامي العام في ام القرى وانفض من اطلاق قراء البرموك على ماجريات جلساته لا سيما وهو المؤتمر الاول في هذا العصر الذي يعلو عليه الآمال اذا خلصت الثبات ان شاء الله ولهذا نختصر وقائع جلساته حرصا على الفائدة

الجلسة الاولى

افتتحت الجلسة في يوم الاثنين ٢٦ ذي القعدة سنة ١٣٤٩ بتلاوة بعض آيات من الذكر الحكيم بعد ان دخل الملك عبدالعزيز آل سعود مقر المؤتمر واعتلى كرسى الرئاسة وبعد الفراغ منها تلا الشيخ حافظ وهبه الخطاب الملكي ثم انتخب المؤتمر اكبر الاعضاء سنا للرئاسة المؤقتة فكان الشيخ عبد الواحد العزوي احد الاعضاء وقد جعده اهل الحديث الهندية والكتابة المؤقتة اصغر الاعضاء سنا عجاج نوبع ثم دار جدال حول انتخاب الرئيس واستقر الرأي على الاقتراح السري فنال الشريف شرف عدنان ٤٤ صوتا ورئيس الوفد التركي ٩ والشيخ ماضي ابو العزائم ٣ والشيخ حافظ وهبه صوتا واحدا ووجد وقتان يضاوان

وبعدما نزل الرئيس الموقت وصعد الى كرسى الرئاسة الشريف شرف عدنان فافتتح الجلسة بخطاب شكر به الحاضرين على تفتحهم به واستادهم في رئاسة له ووجد بيد الجهد لتحقيق الاماني وسأل الله التوفيق لما فيه خير الامة

ثم بوشتر انتخاب نائبي الرئيس بطريقة الاقتراح السري فاسفر عن سليمان الندوي رئيس وفد جمعية الخلافة ب ٣٢ صوتا وزياد الدين بن نغر الدين رئيس وفد مسلمي روسيا ب ٢٠ صوتا ووجد سبعة اصوات فارغة وبعد ذلك اقتراح على التاموس العام فاسفرت الاصوات عن ٣٢ لتوفيق الشريف من وفد عسير و٣٣ لعجاج نوبع عضو الوفد الفلسطيني واصوات فارغة

وطلب الرئيس انتخاب لجنة تدقيق المضابط وان تكون مكونة من خمسة اعضاء فتم الاتفاق على انتخاب محمد عرفان عن الوفد الهندي والحاج ماس منصور عن جاوه وعبد الواحد القاري عن مسلمي روسيا وتركستان ويوسف ياسين عن العرب وختمت الجلسة

تليت فيها وقائع الجلستين السابقتين ثم تلى التاموس العام تقرير اللجنة المنوط بها بحث وثائق اعضاء المؤتمر فقررت الهيئة اعتبار التقرير كأن لم يكن بسبب استبدال يوسف ياسين بمحمد المغير في نظرا لتغيب الاول في جده من غير ان يأخذ رأي المؤتمر وكلفت اللجنة بإعداد تقريرها وتقديمه تقرير واف بالغرض بعد ان يرجع الى مباحثة من اعترضت على وثائقهم في تقريرها للملئ

الجلسة الرابعة

تلا مقررا لجنة تدقيق وثائق الاعضاء قرارها الاخير وهو:

ان الوثيقة المقدمة من الوفد الفلسطيني تدل على اختيار ثلاثة عن المجلس الاسلامي الاعلى وهي وثيقة رسمية لا محل للاعتراض عليها وان الوثيقة التي قدمها الشيخ ماضي ابو العزائم تشتمل على انتدابه عن الجماعة الوادي النيل لم يذكر فيها غير اسمه وان الوثيقة التي قدمها وفد جمعية العلماء حاوية اسماء الاعضاء المندوبين للمؤتمر وهي وثيقة رسمية وان الوثيقة التي قدمها رئيس الوفد البيروني لا تذكر الا شخصه ولم نجد صراحة في توكيله ان له الصلاحيه في انتخاب من شاء ليكون وفدا معه

من الوثائق المذكورة اعلاه قدرات اللجنة انها صحيحة وموافقة للاصول وتمتدح اللجنة بصحتها واما عدد الوفود فاربعة عشر واما عدد الاعضاء فهذا تفصيلي: وقد جاوى عدد اعضائه ٤ « فلسطين » ٣ « نجد » ٥ مدعون عن السودان ٢ جماعة الخلافة بوادي النيل ١ جمعية العلماء ٥ مدعون من علماء مصر ٣ وفد الحجاز ١٣ جمعية الخلافة الهندية ٤ وفد مسلمي روسيا ٧ مندوب الازفقيه ١ مندوب عسير ١ جمعية بيروت الاسلاميه الوطنيه ١ السيد رشيد رضا ١

(البقية لاتي)

قانون نزع ملكية الاراضي

المؤرخ في ١ تموز سنة ١٩٢٦ والنشر في عدد ١٦٦ من الجريدة الرسمية ملحوظا لنا عليه

لجانب نفاة المندوب السامي المعظم لقد تصفحنا قانون نزع الملكية الجديد فبادرنا ببيان انتقادنا حوله لان السكوت عنه يعتبر اهمالا منا بوجائبا المفروضة علينا للامانة ولما كان لكل قانون اسباب موجبة فقد نرى لنا ان الاسباب الموجبة لوضع هذا القانون العجيب تلخص بامور ثلاثة:

الاول: ان الحكومة حاولت قبل عامين الاستيلاء على بعض موارد البلاد الاقتصادية والمقوق المملوكة بكثير من القرى والقصبات فأتت من الفاجعة ما استحالت عليها تنسيقها تنفيذها فاثبتت فوضعت هذا القانون ليكون سائلا مشروعا على زعمها للاستيلاء على سائلك والمؤرخ باسم (المنشي) وباسم (المشروع) وعمدنا بالحكومات الراقية ان لا تشغل بالتجارة على حين ان مشروع هذا القانون دلتنا على عدم حكومتنا الاشتغال بالتجارة وذلك لنزع الاملاك والاراضي من اصحابها والاستفادة من منافعها ثروة وتجارة

الثاني: ان الحكومة عند ما وقعت على كوث الشريعة الاسلامية في العتبة في سبيل تنفيذ بعض مشاريعها وخصت هذا القانون الذي هدم قسا كبيرا من احكام الشريعة ليكون حجة لها في الغاء القسم الباقي منها توسلا لاعراضها

وان ما كان الشعب يسم به ويتحدث عنه من محافظة الحكومة البريطانية على التقليد فقد تحقق له بوضع هذا القانون انه محصورا بالبلاد الانكليزية ولا يتناول البلاد التي بليت بنقمة الانتداب

الثالث: ان الصهيونيين احجموا عن شراء الاراضي والاملاك بفلسطين لسبب ارتفاع قيمتها ولذلك توسلوا بالحكومة فوضعت هذا القانون ليكون واسطة لنزع ملكية الاشخاص جبرا بائنا بمجسة جدا

هذا ملخص ما تراءى لنا من الاسباب الموجبة المستورة التي دفعت حكومة فلسطين على وضع هذا القانون والان يتناول نقدنا اليه من جهات ثلاث الاولى: من جهة مخالفته للشريعة الاسلامي الثانية: من جهة مخالفته للقوانين الموضوعه

الثالثة: من جهة وجود التناقض بين مواد وعدم ارتكازه على اسس حقيقية الجهة الاولى: انه مخالف لاساس الشرع الاسلامي صراحة تؤكد لنا بان هذه المخالفة كانت احدى الاسباب الموجبة لوضعه فقد جاء بالمساده ٢١ منه بان هذا القانون يطبق على الاراضي الوقفية وعلى الاراضي المخصصة باوقاف دينية او خيرية اذ اعطى الشخص المنشي جميع السلطات الذي يفرضها هذا القانون على مالك الارض الخ ما جاء فيه

على حين ان الوقف مصون من التعرض له ولعلمه وشروطه ووضعيته من كل وجه لا يقبل تبديلا ولا تحويلا وعلى هذا درجت الامم الاسلامية وحكوماتها طبقة بعد طبقة منذ صدر الاسلام حتى هذا الزمان الذي خبر فيه الانتداب علينا ذلك الانتداب الذي لا يتحول الحكومة غير وظنة الارشاد والتعليم ولا يمنح حق التصرف باموال الناس باسم مشروع

الوجه الثانية: مخالفته للقوانين الموضوعه جاء في الحقوق الادارية ان حق الملكية مقدس والتحق علماء الحقوق والجزاء (على ان المال يعادل الروح وعلى ذلك فالمدافع عن المذهب في حكم المدافع عن نفسه ويعذر) استنادا على قول الرسول الاعظم (قاتل دون مالك ومن قتل دون ماله فهو شهيد)

وجاء في القوانين الاساسية لكافة الحكومات الراقية (ان الحرية الشخصية التي تتضمن التصرف بالارواح والاموال والاعراض مصونة من التصرف) هذا ملخص بعض المخالفات الواردة في هذا القانون لقيم من القوانين التي سبقته الوجه الثالثة: من جهة التناقض بين مواد ومن جهة عدم ارتكازه على اسس حقوقية هذه تلخص معنا بما يلي

١ - المادة الاولى تقول بان نقطة (مشروع) في مشروع عمومي يعلن المندوب السامي بانه مشروعا ضمن المعنى المقصود بهذا القانون

كيف يجوز وضع قانون يقضي قضاء مبرما على حق الملكية دون ان تحدد كلمة مشروع دون ان يفهم اي المشاريع التي يجوز نزع الملكية من اجلها وهذا نقص فيه الا لا يجوز تثبيت يد مبطله عوضا عن ايدي حق ما لم يتحقق الناس الذين سينطبق عليهم هذا القانون بان المشروع علم مفيد للناس لان يترك كذلك قابلا للتاويل او للمعنى المقصود بالقانون ان يجوز لصهيوني مثلا ان يقرح الاستيلاء على مساجد القرى وكنايسها او على القرى بربمتها او على بساتين وحدائق في منيع قوت اصحابها بمجبة انه يرغب في انشاء مصيف على الطراز الحديث يزعم انه يعد مشروعا ينطبق على معنى القانون وهناك يقنع رجال الانتداب بنظره في المنشي ولكنه عند اهل البلاد المحتاجين لضروريات لا مثل هذه الكاليات فانهم لا يعتبرونه مشروعا عاجلا بل يصح ان يقال بانه مشروع خاص ايضا

٢ - ومن ذلك شمول كلمة (منشي) للمجالس المحلية ولاي شخص كان معنوا او غير معنوي وهذا جاء مصدقا لصحة نظر يتنام كون احدا الاسباب الموجبة لوضعه هو اسفاف الصهيونيين لاكل مقاصدهم باستيلائهم على ما غلصه بقوة الحكومة وتحت اسم (منشي) ومشروع

ان الصراحة الموجودة في دستور فلسطين وفي صك الانتداب لا تمنع الحكومة ان تعرض لحقوق الاهالي التصرفية الاصلية والمجردة مشروع هذا القانون جاء مخالفا لصراحة دستور فلسطين وهو جدير بالالقاء

ان المادتين الثالثة والخامسة من هذا القانون خولتا اي شخص او شركة ان تتخبر مع المالك بالارسل اعلان يخطر فيه بكونه عازم على استلام ملكه لمشروع بنوي اجراء وهذا مجال الاستغراب اذ كيف يجوز للحكومة ان تسمح لشخص بان يسطو على مالك ويلفه اخطارا بنزع ملكه منه ثم تعطيه قية الاستيلاء على هاتيك الاملاك رغما منه على حين اننا لم نسمع ان حكومة مدنية تساط الناس على بعضهم بالقرى والقبائل باسم هذا القانون الذي وضع على غير مثال مسبق في تاريخ العالم من الغريب انه ورد في المادة ٢٠ من هذا

الخبان محمدي

انتصار الشوار

في جبل الدروز
كانت ذكرت برقيات هافاس ان الجيش
الافرنسي انسحب من القرن الجنوبي بدون
حدث ما - وقد علمنا من مصادر خاصة ان
معركة دامية وقعت بين المجاهدين وبين الجيش
الافرنسي في ام الزمان اضطرته الى الانسحاب
منها الى بصرى اسكي شام وبو يذلك وصول
عشرة جنود من الجيش الافرنسي الذي تشتت
في تلك الاصقاع الى شرق الاردن ومنها الى
القدس ليسلموا الى قنصلية فرنسة .

حكومة شرق الاردن

قدم حينما حضرة القاضل عارف بك
العارف الذي عين سكرتيراً عاماً لحكومة الشرق
العر في فزرج به
وقد اتصل بنا انه تم تشكيل الحكومة
الجديدة برئاسة حسن خالد باشا وعهد بادارة
العديلة الى المسترستون والمالية الى المستر
كر كبريت واسند منصب قاضي القضاة الى
الشيخ حسام الدين جبار الله والناظرة الى المهندس
عبد الرحمن افندي الغري وبسبب هذه الحياة
مجلس المستشارين وادخل فيه عن الجيش عبد
القادر بك الجندي
اما خطة الحكومة الجديدة فيمكنني ان
نذكر منها وجوب احترام القانون والحفاظة على
حقوق المأثورين وتشكيل مجلس تشريعي
فسي ان تصاح هذه الحياة ما افسدها باشا
ركاب بسياسة الموتاح

مؤتمر سوري حافل

اتصل بنا انه سيعقد في ١٤ ايلول القادم
مؤتمر سوري في القاهرة يضم عددا كبيرا من
مثلي الاحزاب والجمعيات السورية الاستقلالية
السدولة بالحالة الحاضرة . وعلمنا انه سيشترك
في هذا المؤتمر مندوبون عن الجاليات السورية
في اميركا وعن جمعياتها واحزابها .

الشورى والرقيب

صدر الامر من حكومة فلسطين بالغاء
القرار القاضي بمنع دخولها فلسطين وقد تلقينا
برقية من السيد نظمي الطاهر في المعنى نفسه
والرقيب والجديد هما مصورة عن الشورى طبق
الاصل صدرتا بعد قرار منع الشورى التي كانت
تصدر في مصر هذا الاسم وتنتشر في فلسطين
وحدها باسم الجديد فنهني صديقنا الاديب
الطاهر وقراء الشورى بعودتها الى عالم الظهور
في هذه البلاد بعد ذلك الاحتجاب
ومن الغريب ان العدد لم يوزع في حيفا
بالرغم من توزيعه في جهات اخرى مما يدل على ان
ادارة البريد بحيفا لم تبلغ جواز الدخول ولينا
ندري من المسؤول عن حرمان القراء حقوقهم
في الشورى

عودة الوفد الفلسطيني

عاد من الحجاز يوم الخميس وفد فلسطين
المؤلف برئاسة سماحة الحاج امين الحسيني وهو
الذي اشترك في مؤتمر مكة وقد ذهب حياة
المجلس لاستقباله في وادي حنين وكذلك
استقبل بالحفاوة والتكريم في محطات غزة واللد
والقدس
وما كاد يبلغ خبر وصول الوفد اهالي
حيفا حتى تساقوا بارسال البرقيات متهئين
ومقدرون لساحه الرئيس موقعه الشريف في
المؤتمر ودفاعه المجيد عن المصالح الاسلامية
ونكتفي ببائات برقية الجمعية الاسلامية وهي :
المسلمون عامه والعرب خاصة بقدرهم
لساحتكم ما قمت به من جليل الاعمال في
المؤتمر الاسلامي العام وبمفهوم انكم هذه
اليه البيضاء حامدين الله على عودتهم من جهادكم
سالمين سائلين تعالى ان يوفقكم لما فيه الخير
ونحن بدورنا نهنئ الرئيس الجليل بعودته
الذي رفع شأن فلسطين في ذلك المؤتمر بما
اظهره من سداد الرأي والغيرة القومية والدينية

قاضي حيفا الجديد

قدم يوم الاثنين الماضي فضيلة قاضي حيفا
الجديد الاستاذ الشيخ توفيق افندي الطيبي
وقد هرع السلام عليه اصدقاؤه وعارفوه فضله
الكثيرون فزحبح به ونرجوا ان يوفقه لخدمة
هذا البلد كما ترك في يافا آثاراً شاهدة بفضله
وعلوهمته

تبديل القضاة الشرعيين

قرر المجلس الاسلامي الاعلى في الاسبوع
الماضي تبديل بعض القضاة الشرعيين في المدن
الآتية :
فحين قاضي نابلس الشيخ رشيد افندي
البيطار للناصره وقاضي الناصره الشيخ احمد
افندي النحوي لنابلس وقاضي حيفا الشيخ
يوسف افندي طهوب ليافا وقاضي يافا الشيخ
توفيق افندي الطيبي لحيفا وقاضي غزة الشيخ
محمد فوزي افندي الدجاني لطولكرم وقاضي
طولكرم الشيخ سليم افندي الفصين للخليل
وقاضي الرملة الشيخ عبداللطيف افندي الحاج
لغزة وقاضي بيسان الشيخ حسني افندي ابو
السعود للرملة ومنفي بئر السبع الشيخ سليم
افندي بسيسو قاضيا لبيسان

وفود المؤتمر الاسلامي

اخذت وفود المؤتمر الاسلامي الذي انعقد
في مكة بالعودة الى بلادهم فقد غادر الحجاز
الوفد التركي والمصري والدوري والفلسطيني
ومر بحيفا الشيخ اساعيل الحافظ عضو الوفد
الفلسطيني قاصدا الى طرابلس شام وطنه الاول
لزيارة اهله رافقهم السلامة جميعا .

مدارس القرنيين
واما الجناسيتك المخلط فيقصد منه
الاعلاب الرياضية عموماً وفي مقدمتها لعبة كرة
القدم ثم السباحة التي تنمي الاطراف الاربعه
شرط ان يكون القلب والرقبتين بحاله الصحة
والترافق على الجليد يعد من التمارين الرياضية
الجيدة ولكننا محرومون منه في بلادنا نظراً
لاعتدال الشتاء . وركوب الجبل مفيد جداً
للجسم كتمارين رياضية يفيد الاجهزة الحياتية
من كل الوجوه ويحسن ان لا يركب التمرن
الا اذا كان غير مزحوم تقيماً حصول البياصور
واما ركوب الدراجة فله محسنتات وله سيئات
منها انه يسبب الخدب الظهر لدى صغار
الشباب ويوقف نمو الصدر ولذلك لا اصح
الاباء بان يسمحوا لابنائهم بركوب الدراجة
هذه لمحمة وجيزة عن الرياضة البدنية
بسطتها للقراء الكرام ورجائي ان تميز المدارس
افضل اهتمام الى الرياضة البدنية وانوه بالكشفافة
التي تملأ برنامجها متنوع التمارين الرياضية
واخص بكلمتي الدرسه الاسلاميه التي علمت
انه ليس فيها فرقة كشافة كانت الدروس
الرياضية فيها تقتصر على الحركات الطبيعية
البسيطة فارجوا ان تفصح هذه المدرسة مكاناً
واسعاً للاعلاب كرة القدم والسباحة ومباريات
الركض والقفز ويكني ان اذكر مديري مدارسنا
بان مدارس القرنيين تأخذ تعهداً خطياً من
اولياء الطلاب بان التلميذ مرغم على الدخول
في عموم الاعلاب الرياضية وانه يحق للمدرسة
طرد التلميذ الذي يمتنع عن الاشتراك بالاعلاب
والكلية الاميركية في بيروت تشدد كثيراً في
ذلك حتى ايام الفحوص الكبرى ولا تلبل للتخلفين
عذر . هكذا يمكن ان ثامن الموازنة بين العقل
والجسم فاذا اجهد العقل باثقال المتعولات
وجب ان يعلى الجسم نصيبه من الدم والحياة
فسوفون الطلاب افواجا الى ميادين اللعب
الرياضي ويعوضون عليهم ما يخسرون في الاعتاب
الذهني . هكذا يحتمون بالرياضة فالى ممارسة
الرياضة ادعوا شباب الامة فن فيها فائدة
صحية تفيد اكثر من قطار دواء .

جلالة الملك فيصل

حال احتجاب الجريدة في الاسبوع الماضي
دون ذكر مرور جلالة فيصل الاول ملك العراق
بالشرق العربي وبفلسطين الى فرنسا للاستجمام
في فيش وقد رافقه في هذه الرحلة رئيس ديوانه
محمد رستم بك حيدر ومرافقه تحسين بك قنري
والحق به في مصر نوري باشا السعيد وزير
الدفاع الوطني في حكومة العراق .
وقد بات ليلة بدار المندوب السامي وزار
المسجد الانصبي وودع باحتفال عظيم من قبل
كبار الفلسطينيين والسوريين المقيمين بالقدس
ويقال ان الزعيم المذكور عبد الرحمن
شهبندر اجتمع بجلالته بالازرق اثناء مروره به
ودار بينهما حديث عن القضية السورية تكفي
بالثنويه به

بضر يرضى القلب والمصدورين فلا يقدم على
رياضة الركض الا من يأذن له الطبيب بذلك .
واما القفز فقيه رياضة مفيدة للعضلات
القابضة والباسطة في الاطراف السفلية . الا
انه يتطلب شيئاً من الدقة كي لا ينشأ عنه خلع
في المفاصل او رضح او فتق
ويوجد تمارين اخرى يقصد منها تنمية
بعض الاجهزة الجهبوية منها التمرين التنفسي
الذي يعود الرئة ان لا تنفخ اكثر من مرات
معدودة في الدقيقة (٤٠ مثلاً) عند الحركات
الشديدة العنف او يزيد في كمية الهواء الداخل
لرئة عند حركات الشهيق الواسعة ثم ان
القراءة بصوت مرتفع ، والغناء معدودان من
التمارين المفيدة لجهاز التنفس .
اما التمارين التدريسية وهي المسماة بالجناسيتك
فهي مجموع حركات اصولية يقصد منها
تأمين الفوائد العمومية المذكورة في المقال
السابق وتنبأ على الخصوص جهاز الحركة اي
الاعظام والعضلات . ويكون اما ابتدائياً اي
دون استعمال الآلات او فائداً على استعمال
الاجهزة او يكون طبيياً .
فالجناسيتك الابتدائي يقصد منه مجموع
حركات اصولية تقوم بها عضلات الجسم
متناوبة في الاطراف واليدن ويجب ان يقتصر
العمل على العضلات المعينة التي تقوم فسيولوجياً
بالحركة المقصودة ولا تشترك بالعمل اية عضلة
لا وظيفة لها في تكوين الحركة المراد اجراؤها
مثل ان ينتصب المتمرن قائماً جاعلاً كفيه
مبعدين الى الخلف والعمود الفقري مبسوطة ثم
يثنى جسمه او ذراعيه او فخذيه ثم يسطها تحت
نظام وتوقع هادي بحيث تتم الحركة بكاملها
وبتفصيل دقيق ويمكن ان يقوم التمرن بهذه
الحركات اثناء المشي او الركض كما انه بالامكان
ان يقوم بها في كل مكان ودون غمة حاجة لآلة
واما الجناسيتك بالآلات فهو تمرين
تستعمل فيه الات كالصفي التي يحملها المتمرن
اثناء الاتيان بالحركات الرياضية الآتية الذكر
وذلك لمضاعفة الجهد العضلي وتستعمل عدة
الات اخرى كالقضبان والمتوازيات والسلام
والجبال وينبغي لاجل ذلك اما كن خاصة
تسمى بالتمار . ويحسن اجراء هذه التمارين
في وقت الصباح وان يعقبها استعمال الماء البارد
بشكل رذاذ يغطى من خزان مرتفع
واما الجناسيتك الطيبي فهذا يقوم به المتمرن
تحت نظارة طبيب لتقوم بعض الاعوجاجات
في هيكل الجسم ويقصد منه ايضاً تنمية جانب
معين من الجسم تحت اصول فنية
وهناك نوع من الجناسيتك يسمى
بالاسوجي وهو شكل خاص من الجناسيتك
الطبي يتلخص في اتيان الحركات المشددة
او المزدوجة وذلك ان المتمرن يقوم بحركة مضادة
لمقاومة خفيفة يقوم بها استاذه ويعقبها بمقاومة
ضد حركة الاستاذ ولهذا النوع من التمارين
فوائد جني منه الاسوجيون فوائد عظيمة
وقد شاع هذا النوع من التمارين في كثير
بالثنويه به

القانون بانه عند عدول المشي عن اتمام مشروعه
يسنى له يبعث للشخص الذي يريده على ان
يعود الحق لصاحبها باخذها بالشفعه الخ ما جاء
بالمادة .
فمع عدم موافقتنا على حقيقة اي شخص
او شركة على الحكومة ان تستحوذ على ملك
شخص اننا نقول كان الاخرى لوائح القانون
ان يضع فضلاً باسمه فصل العقوبات يكون
من امكانت زج المشي بالجلبس بالكورك
الموقت لانه تلاعب فاسق على املك شخص
مطمئن بدلا من ان يمنح بيعها عند عدوله وهذا
مدار الاستغراب .
ولذلك نرجوا ان تعدل الحكومة عن مشروع
هذا القانون الذي لا يخفى عليها ما فيه من
الضرر وما سيلقيه من مقاومة طبقات الامة
لا سيما وهي ترى ما تنهت البلدان من الاعاء
الباهظة الثقل ولا نخل ان من الحكمة اخراج
اهل البلاد الى هذا الحدو حلهم على الانتاج الى
وسائل جديدة لتأمين حياتهم ومقدراتهم يكون
من شأنها تشويه سمعة بريطانيا في العالم الاسلامي
عامة والبلدان العربية خاصة مع حاجة بريطانيا
الى تحسين هذه السمعة وحرصها على التفاهم مع
هذه الشعوب لانتهاك مصالحها بمصلحهم مما هو
مشهور والسلام
الحامي الحامي الحامي
محمدناطور عبد القادر شبل اسعد الشقيري

الرياضة البدنية

٢

انواع التمرين الرياضي - التمرين اما ان
يكون طبيعياً كالشي والعدو والقفز وما ان
تدرياً تافهاً لا نظمة خاصة يسمى بالجناسيتك
المشي رياضة بدنية جيدة بشرط ان لا يستند
القدم على احدى حافتيه او على غط غير طبيعي
اذ يتغير شكل القدم فينشأ عن ذلك عيب في
تكوين القدم . والمشي الرياضي يكون بأن يوضع
العقب أولاً ثم يطبق اخمص القدم بكامله على
الارض وطول الخطوة زهاء سبعين سنتيمتراً
وعدد الخطوات (١١٠) في الدقيقة . والمشي
الرياضي موقوف للدورة الدموية ومنشط
الاعصاب
اما العدو فله قواعد محصورة وفي الركض
تقوم عضلات الفخذ والساق بعمل اكثر من
عضلات القدم وتستند في الاعلى على ارتكازاتها
المحولية ويجب ان يبق الصدر ثابتاً ولاجل
ذلك لا تنفخ الاكض الا من افنه ويسعى
جهد لتسكون حركات التنفس واسعة الى
افصى حد ممكن ويطبق مرفقيه على جانبي صدره
والي الخلف قليلاً فلا يضغط بهما على صدره
ولا يرفع ركبتيه كثيراً ولا يضغط بأقدامه على
الارض كي لا يفقد مجهوده سدى . والتمرن
على الركض يجب ان يبدأ اولا بمسافات قصيرة
ثم تزداد المسافة تدريجاً وهكذا اذا تعود التمرن
منذ صغره انت يركض ركضاً رياضياً افاد
عضلاته ودرثيه فائدة كلية . الا ان الركض

فأمل من اخواننا الحيفايين ان يسارعوا الى هذا العمل الخيري الشريف فان المنكوبين قد وصلوا الى درجة تستدعي المساعدة العاجلة

يتسر وزير لي

حيفا - في بنايات جامع الاستقلال لـ
وكلاء فبارك المانية مهمة لجميع الآلات الزراعية
محركات طلبات وطواحين مكابس ومعاير زيت
حيفا - فلسطين



صندوق البريد ١٨٣

الابواب الحديدية السحابية

المجلة على الوجهين والمكفولة من العطل

اطلبها من محل مصباح الغلاييني

ومن وكلائه مصباح البيروني في حيفا

: محمود اليافاوي في نابلس

: المعلم نادر جريس القدس

والاسعار لا يراحمها احد



حيفا - شارع السكة

مستعدة لتقديم ما يلزم التجار والادارات من ورق ومغلفات وسندات

وتطبع الكتب والجرائد ولوازم التجار باللغات العربية والفرنسية والعبرية

الاصناف الموجودة للبيع

ورق بطاقات خبر اسود للمطابع جلاتين بوطاس

ورق كربون نسخ

دوات مطبعية تسخير حديد مع مفاتيح آلات تمير عربية وفرنسية

وعلى الآلة الطابعة وما كنة خياطة وما كنة تخريم ورق وكل لوازم المطابع

فن اراد شيئاً من هذه الاصناف والادوات فليقصد الى المطبعة العباسية بجيف شارع

السكة او يخبرها بعنوان:

المطبعة العباسية

صندوق البريد ١٥٧

حيفا

بئر الحبيب

تم طبع الجزء الاول من كتاب درر الحكم شرح مجلة الاحكام لمؤلفه على

افندي حيدر ومعه به المحامي فهدى افندي الحسيني الذي طبع على نفقة رشيد افندي
الحاج ابراهيم وفهدى افندي الحسيني وكال عباس فن شاء اقتناء هذا السفر النفيس
فعلبه بخبرة احدنا رشيد الحاج ابراهيم مدير هذا المشروع - صندوق البريد ٦٢
الوكلاء

في طرابلس شام : احمد زكي افندي افندي

في نابلس : احمد افندي التجار صاحب المكتبة

المرية

الناصرة : حنا افندي عوده صاحب مكتبة الناصرة

في صفد : الشيخ محمود افندي عيسى صاحب

المكتبة المرية

بقضاء سلمية من ملحقات حنا افندي افندي العمر

في يافا : ادارة مجلة الحقوق

في القدس : اسحق افندي الحسيني

في بيروت : عزة افندي قريظم

في دمشق : المحامي راشد افندي البيلافي

في بغداد : ذكي بك قدرى

في حلب : محمد افندي عقيل

من الجزء الاول ٥٠ قرشا

اوتومان

الانترس الذيك في اعلى الملة واقفاً
ماتما

انه يقول سجاير اوتومان
ومبروك خير دخان يدخن ويكفيها فخراتها
صادرة من معمل وطني ضاهى بمجودة دخانه
وطيب رائحته وانقائه الدخان التركي المتفوق
على كل دخان العالم
اذا جرشموه مرة تتادوا عليه كل مرة

النصيحة في العمل

واقفان التصليح والسرعة في التسليم مع المهادة
في الاسعار اساس النجاح

افتش عن كل ذلك تجده في

المعمل الشرقي

لصاحبه : مزيد عموره

حيفا شارع السكة

ما اثره على كل العامل لانك توفر ما لك
وتقتصد في وقتك وتكون مسروراً من المعاملة

تصلح اوتوييلات

وموتورات وخلافها

حمامات الحمة المعدنية

لا يخفى الجمهور ومواطنونا الكرام

للحمامات المعدنية من الفوائد

١ - المصاب بالبالج

٢ - المصاب بالروماتيزم

٣ - المصاب بالامراض الجلدية المزمنة

٤ - المبتلى بالجرب

٥ - المصاب بالربح

٦ - المصاب بالامراض العصبية

عليهم بزيارة الحمة حماماتها مستورة ضمن

اقبية على الطراز الحديث من يتسلل يسال

الشفاء التام باذن الله تعالى

الزوار تأنم راحتهم تماماً موجود لو كندة

الجهاث

الكشافة والمرشدات

٣١

وسائط شتى لتحسين الصحة

قياس الجسم

ان احدى الوسائل لتربية تحسين الصحة في الكشافة والمرشدات هي
مسؤولية كل فرد من افرادها شخصياً عن صحته . ولهذا الغرض يوجد
بطاقات خاصة لاستعمالها لكل كشف . ولقد رتب تلك البطاقات ترتيباً
متقناً يعرف القى منها معدل النسبة المتوسطة للحجم والقل لكل سن من عمره
ليسجل فيها قياس جسمه ويقال به بالنسبة الماضية . فإذا لم يقارب معدل
النسبة في عضو كان يجب على معلم الكشافة ارشاد القى الى التمرينات التي
ينبغي اجراءها لسد ذلك النقص وتحسين اي عضو وتجهيزه الى ان يبلغ
لدرجة الكفاية المطلوبة

السباحة

من المعلوم لدى المشغلين بالرياسة والكشافة والجندية ان الدانيار كين
هم اكثر الامم تقدماً في التدريب الصحي للناشئين ومن بعد ذلك باقي الامم
والترجيون ويمكننا اثبات ذلك متى رأينا المهارة الفنية الفاتحة لقيان الدانيار كين
في السباحة التي تعد احسن واسطة لتحسين الصحة وتشديد الجسم

وتربية الشجاعة . ولقد انشئت لهذا الغرض اربع مدارس في كونهن هامة
الدانيار كين وكل واحدة منها تضم الف وخمسة طالب في آن واحد للتدريب
على السباحة . كما ان لكل مدرسة من مدارس استوكهولم حماماتها البحرية
الخاصة بها لتعليم السباحة وتعليم كيفية اتقان الفرق وتدريب طابقتها على ذلك
وعلى كل تلميذ هناك ان يتعلم السباحة ويتمرن عليها على الطريقة الفنية الطبيعية
وان ذلك جزء من دروس المدرسة ويعد قسماً مهماً من اقسام التربية الجسدية
والاخلاقية فيها .

ان فوائد السباحة ومنافعها لاتعد ولا تحصى وانها افضل جميع الوسائل
للتدريب الصحي . وتقوم كل التمارين للاسباب الآتية : فهي تسر الاطلاق
والشبان فهم ابداء فيروحون بها ويتجهجون ولا يخفى ما للسرور والابتهاج من
التأثير والفضل على الصحة والمفاضة عداء سهولة التعلم . فهي تؤدي بالانسان
الى الاعتناء بنظافة الجسم وطهارته مع تقوية النشاط . تعلم الناشئة الجسارة
والثبات في طريق تحصيل المهن النافعة . تكسب الناشئة صفة الاعتماد على النفس
والقدرة على التغلب عليها وضبطها لدى الاقتضاء والمخاطرة في سبيل ما يستفده
مفيداً لنفسه وانفاداً لغيره . توسع الصدر وتقوي الاطراف وتحسن اعضاء
التنفس بصورة خاصة كما انها تحسن قوى الانسجة العضلية . تكسب الانسان
قوة اتقان الاوراح وتجعله ينتهز فرصاً اعمل ذلك
وعلى ذكر السباحة لا بأس هنا من استطراد ملاحظة فكاية وهي : ان

المدرسة الاسلامية بحيفا تجمع تلاميذها من السباحة بتاتاً وتحرمها عليهم وتقتصد
من يرتكب (جريمة) السباحة بعد استئذان الذين يتجاسرون على ذلك . الاثم
بالفلكة والعصي وبمقويات اخرى صارمة وحجتها في ذلك ان الصبيان يتطلعون
بعضهم على عورات بعض فليأمل . . .

التخاطب بالاشارات

ان التمرن على التخاطب بالاشارات بجميع انواعها من الوسائل الجيدة
لتحسين الصحة فانه يبينها يجعل ذكاء الولد وسرعة خاطره يمنحه التمارين الصحية
القيمة بواسطة نقل الجسم من جهة الى اخرى مع اشغال الايدي الدائم وانفراج
الرجلين وبذلك يعتاد الجسم على الوقفة الثابتة كما انه يدرب حاسة النظر مع
حصر الفكر في نقطة واحدة .

وهكذا الاشتغال بالملاحاة وقيادة الزوارق فانها طريقة جيدة لتحسين
النسيج العضلي واعتياد ضبط النفس اثناء الحركة والهيجان والوقوف بثبات
ورباطة جأش امام العضلات تبعاً للعادة . ولذلك فهي تساعد الكشاف
مساعدة عظيمة في جميع اعماله فضلاً عن انها تكون سبباً لاستمالة كثيرين من
الصبيان وترغيبهم على تدريب انفسهم بذاتهم . وللاطلاع هنا انه لا يؤذن
لاي كشف كان بالركوب في البحر وتسيير القوارب ما لم يجتاز شارة
السباحة كما هو مقرر

الكشاف

مقر كشافة حيفا الثانية المتجولين